
અંક : ૨૯
ડિસેમ્બર ૨૦૨૪
દશનામ
સરક્યુલર

દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૩

●

અંક : ૨૯
વિશેષાંક : ૦૪

●

ડીસેમ્બર ૨૦૨૪

●

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
મો. 9898 550 833

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
જામજોધપુર / સુરત.

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન

 **વોટ્સએપ** ગ્રુપ JOIN

 **ટેલિગ્રામ** ચેનલ JOIN

 **ગુગલ** ડ્રાઈવ CLICK

 INTERNET Archive ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

તંત્રીલેખ...

ખુશી...

* ખુશી એ માનવજીવનનો શ્રેષ્ઠ શ્રૃંગાર છે, જીવન જીવવાની કળા છે.
* ખુશી અંતર આત્માની દિવ્ય અનુભૂતિ છે જે બહારની દુનિયામાંથી કે બહારની વ્યક્તિ પાસેથી મળી શકે નહિ. પરંતુ અંદરથી મહેસૂસ કરી શકાય છે.
* ખુશીથી કાર્ય કરવાથી તેમાં સફળતા મળે છે.
* ખુશીથી બિમારી સાથે લડવાની તાકાત આવે છે. શરીરનું દર્દ ઓછું થાય છે.
* ખુશીથી માનસિક તનાવ ઓછો થાય છે. જીવન જીવવાનો આનંદ આવે છે.
* ખુશીથી ચહેરા પર નિખાર આવે છે.
* ખુશ રહેનાર બીજાના જીવનમાં પણ ખુશી પેદા કરે છે.
* ખુશ રહેનાર જીવનના અનેક નાના-મોટા પ્રશ્નોનું નિરાકરણ સરળતાથી કરી દે છે.
* ખુશ, રહેવા માટે હંમેશા સકારાત્મક ચિંતન કરીએ.
* મનુષ્યના શ્રેષ્ઠ કર્મ જ તેને ખુશી પ્રદાન કરે છે આથી સત્કર્મ કરતા રહીએ.
* કોઈની પણ સાથે વેરભાવ, ઈર્ષા-નફરત કે ઘૃણા ન રાખીએ.
* ખુશી વહેંચવાથી ખુશી વધે છે. બધાને ખુશી આપીએ.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

... અનુક્રમણિકા ...



દશનામ
સરક્યુલર

‘‘દીપોત્સવી વિશેષાંક / સમાજશ્રેષ્ઠી વિશેષાંક’’

ૐ નમો નારાયણ,

દશનામ પરિવારજનો તેમજ વાચક મિત્રો,

આપ સૌને જણાવતા આનંદ થાય છે કે દશનામ ગોસ્વામી સમાજના પ્રસિદ્ધ ઈ-મેગેઝિન **‘‘દશનામ સરક્યુલર’’** દ્વારા દશનામ ગોસ્વામી સમાજનું નામ રોશન કરતા વિવિધ ક્ષેત્રના મહાનુભાવો તેમજ નિઃસ્વાર્થ ભાવે સમાજ સેવા કરતા ગુજરાતભરના મહાનુભાવોનો જીવન પરિચય આપતો વિશેષાંક **‘‘સમાજશ્રેષ્ઠી દીપોત્સવી વિશેષાંક-૪’’** પ્રકાશિત થઈ ચૂકયો છે. સમાજશ્રેષ્ઠી વિશેષાંકને આપ સૌના તરફથી ખૂબજ આવકાર મળી રહ્યો છે, તે બદલ આપ સૌ વાચક મિત્રો તેમજ જ્ઞાતિજનોનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ. આ અંક વિશે આપના અભિપ્રાય જરૂર મોકલશો.

આપણાં ગોસ્વામી સમાજના **સમાજ સેવકો, કથાકાર, ડૉક્ટર, શિક્ષક, ભજનિક, મહિલા મંડળ, ખેલાડીઓ, સંતો-મહંતો, ચેતન સમાધિઓ, શૂરવીરો, કલાકારો, વગેરે મહાનુભાવોના જીવન પરિચય** સહિતના વિવિધ સાહિત્યિક વિશેષાંકો બનાવવામાં આવી રહ્યા છે. આપ કોઈપણ ક્ષેત્રમાં વૈવિધ્ય સભર કાર્ય કરતા હોવ તો સંપર્ક કરવા વિનંતી.

‘‘દશનામ સરક્યુલર’’ ઈ-મેગેઝિનનું કોઈ લવાજમ કે ફી લેવામાં આવતી નથી, તદ્દન નિઃશૂલ્ક ઓનલાઈન પ્રકાશિત કરવામાં આવે છે. આપને નિયમિત અંક મળતો રહે તે માટે આ મેગેઝિનમાં આપેલ લિંક દ્વારા આપ ડાઉનલોડ કરી શકો છો. ધન્યવાદ.

ૐ નમો નારાયણ.

તંત્રીશ્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
(M.: 98985 50833)

સહતંત્રીશ્રી
રમેશપુરી ઉમેદપુરી ગોસ્વામી “સારથિ”
(M.: 99878 22505)

e-mail : dashnamcircular@gmail.com



કોર્ટના એડવોકેટ બનવા માટે શું અભ્યાસ કરવો પડે?

૧૨મું ધોરણ ભણ્યા બાદ અનેક કૉલેજો એન્ટ્રન્સ એકઝામ લઈને પ્રવેશ આપે છે.

દેશની ખાનગી-સરકારી કૉલેજો સ્નાતક ઉમેદવારોને ૩ વર્ષનો અનુસ્નાતક LL.B. કોર્ષ ઓફર કરે છે.



ચિરાગગીરી જી. ગોસાઈ
જામનગર

ભારતમાં દાયકાઓથી વકીલાતના વ્યવસાયને એક પ્રતિષ્ઠિત અને સુરક્ષિત વ્યવસાય માનવામાં આવે છે. આ વ્યવસાયમાં સન્માનની સાથે સાથ માતબર કમાણી પણ કરી શકાય છે. એટલું જ નહીં પણ જો તમારું નામ મોટું હોય અને સાથે જ એટલું તમને જ્ઞાન હોય તો કરિયરમાં આગળ જતાં ખૂબ ઉચ્ચ હોદ્દા પર પણ પહોંચીને હાઈકોર્ટ કે સુપ્રિન કોર્ટમાં પણ નિમણૂક થઈ શકે છે. એટલું જ નહી, તમે આ વ્યવસાયમાં કાબેલ હોવ તો સમાજના અન્યાય અને શોષણ સામે લડીને સામાજીક ચળવળના ભાગ પણ બની શકો છો.

વકીલાતના વ્યવસાયમાં ભારે માન-પાન અને નાણાં કમાઈ શકાય એવું વિચારીને દેશના હજારો યુવાનો દર વર્ષે વકીલ બનવા પ્રયાસ કરે છે. જો તમે પણ વકીલ બનવાનું સપનું જોતા હોવ તો આજે અહીં એ વ્યવસાયને લગતી કેટલીક મહત્ત્વની માહિતી આપેલી છે જે આપને ખૂબજ ઉપયોગી થશે.

ધોરણ ૧૨ પાસ કર્યા બાદ પ્રવેશ મળી શકે :

વકીલાત ભણવા માટે તમારે ૧૨મું ધોરણ પાસ કરવું પડે છે. ૧૨માં ધોરણ બાદ તમને વકીલાતનો પાંચ વર્ષનો કોર્સ ભણવા મળે, જે બી.એ. એલ.એલ.બી., બી.બી.એ. એલએલ.બી. કે એ પ્રકારનો પાંચ વર્ષનો કોર્સ હોય છે. આ કોર્સમાં દાખલ થવા માટે કેટલી કૉલેજો કે યુનિવર્સિટીઓ પ્રવેશ પરીક્ષા પણ લે છે. CLAT, LSAT ઈન્ડિયા, AILET કે પછી SET માં ભાગ લેવો પડે છે.

ત્રણ વર્ષનો LL.B. નો કોષ મળે :

જો તમે ૧૨મું ધોરણ પાસ કરી લીધું હોય અને સ્નાતક પરીક્ષા પાસ કરવાના હોવ તો પણ વકીલાતનો અભ્યાસ કરી શકો. સ્નાતક થયા બાદ તમે LLB માં પ્રવેશ મેળવી શકો. સ્નાતક બાદ તમે LSAT ઈન્ડિયા, DU LLB, MHT CET કે પછી BHU LLB જેવી પ્રવેશ પરીક્ષામાં બેસી શકો. આ ઉપરાંત અનેક ખાનગી અને સરકારી યુનિવર્સિટીઓ પણ સીધો કે યુનિવર્સિટી સ્તરે પ્રવેશ પરીક્ષાના માધ્યમથી પ્રવેશ આપે છે.

એડવોકેટ બનવા માટે :

(૧) ધોરણ ૧૨ પાસ કરવું પડે. (૨) ત્યાર બાદ પાંચ વર્ષનો વકીલાતનો કોર્સ ભણી શકાય. (૩) સ્નાતક થયા બાદ ત્રણ વર્ષનો કોર્સ.



દશનામ
સરક્યુલર

ડીસેમ્બર મહિનાનો
"દશનામ સરક્યુલર"
અંક પ્રગટ થવામાં **વિલંબ** થવા બદલ ક્ષમા...

ઓમ નમો નારાયણ...

લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

સાવધાન..





- રમેશપુરી યુ. ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)

એન્ટીબાયોટિક દવાઓ વધુ પડતી ગળવી ખતરનાક છે. સાવધાન...!

સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણેય ટાઇમ એન્ટી બાયોટિક દવાની ગોળીઓ ગળતા ભારતીયો સાવધાન થઈ જાઓ....

આજે વિશ્વ ભરમાં એન્ટી બાયોટિક દવાઓનો વેપલો ધમધોકાર ચાલી નીકળ્યો છે. જગતનાં તમામ દેશો આ દવાઓ ઓછા - વધુ પ્રમાણમાં ખાય છે, પણ ભારતીયોએ છેલ્લા એક દશકમાં માઝા મુકી છે એમ કહીએ તો અતિશયોક્તિ નથી. નાની નાની વાતે ગોળી ગળવાની માનસિકતા આજે એક ભયાનક ખતરો બનીને સામે આવી છે.

જરૂરથી વધારે અને ડોકટરની સલાહ વગર ગોળીઓ ગળ ગળ કરવાથી શરીર મૂળભૂત ક્ષમતા ગુમાવી રહ્યું છે. એક વૈશ્વિક સર્વેક્ષણ મુજબ ભારતનાં લોકો આવી ટેબ્લેટ સૌથી વધુ ખાય છે અને એ પણ આડેધડ. સમસ્યા એવી ઉત્પન્ન થઇ રહી છે કે જે બેક્ટેરિયાને મારવા માટે જે તે દવા લેવામાં આવે છે એ બેક્ટેરિયાને આની આદત પડી ગઈ છે.! યસ. સતત દવા લેતા રહેવાથી ભારતીય લોકોનાં શરીરમાં આવું પરિવર્તન આવી રહ્યું છે. બીમારીનાં જીવાણુંઓ મરવાને બદલે વધુ જીવી રહ્યાં છે..!

કોરોના કાળ બાદ આ ખતરો વધુ વિકરાળ બનીને સામે આવ્યો છે. આ સમય દરમિયાન અપવાદને બાદ કરતાં મોટા ભાગના લોકોએ ગળા અને ફેફસાંનાં સંક્રમણની ગોળીઓ ખુબ ખાધી છે. અતિની ગતિ થવાથી શરીરની અંદર રહેલા સંક્રમણને આ દવાઓની આદત લાગી ગઈ છે. હવે ઝાઝી અસર કરવાનું કેપ્સ્યુલનું મારણ ઓછું થઇ રહ્યું છે. ડોકટરી સલાહ મુજબ આ પ્રકારની દવાઓ ત્યારે જ આપવામાં આવે જ્યારે તેની પ્રમાણિત રીતે પુષ્ટિ કરવામાં આવે. પણ પુષ્ટિ કર્યા વગર વધુ ગોળીઓ ખાવી હિતાવહ નથી જ. ભારતમાં ૪૪% એન્ટી બાયોટિક CDSCO થી માન્યતા પ્રાપ્ત નથી. અર્થાત પચાસ ટકાની આસપાસ નકલી અથવા નકલી કક્ષાની હોય છે. આ એવી સંસ્થા છે, જે મેડિસનને યોગ્યતા - માન્યતા અને કેટેગરી આપે છે...પણ આટલા અધધધ પ્રમાણમાં ટકાવારીની ગોળીઓ આડેધડ છે. ભારતીય કાનુન એવો છે કે કેન્દ્ર મંજૂરી ન આપે તો રાજ્યમાંથી મંજૂરી મેળવીને પણ બોગસ દવાઓનું ધૂમ વેચાણ થાય છે. વર્ષ ૨૦૧૯થી પહેલાં ખાનગી દવાખાનાઓમાં આવી કેપ્સ્યુલને વધુ લખી આપવામાં આવતી હતી. અલબત, હાલનાં થોડા વર્ષોમાં સરકાર કડક બની છે.



ભારતીય માનસ એવું થઇ ગયું છે કે તાત્કાલિક પરિણામ જોઈએ છે. માટે હેવી ડોઝની ગોળીઓની ડિમાન્ડ વધુ છે. સાઈડ ઈફેક્ટ પણ ખુબ જોવા મળે છે. નાની નાની બીમારી માટે ડોકટરની સલાહ - સુચન વગર જ અગાઉ સાંભળેલી, ગળેલી, ગોળીઓ ખાવામાં આવે છે. ઘણી વખત ગુગલ કરીને પણ લોકો સબંધિત દવા મેળવે છે. આપણે ત્યાં ચલણ છે કે મિત્ર, સંબંધીઓમાંથી અનેક

લોકો હરતા ફરતા ડોકટરો હોય છે. તમે વાતચીતમાં સમસ્યા જણાવો તો એ એક સાથે આખું મેન્યુકાર્ડ રજૂ કરી દે ગોળીઓનું. કઈ દવા, કેવી રીતે, કેટલી લેવી...વગેરે. આવા ઊંટવૈદ વધુ ઘાતક હોય છે. બોગસ ડોકટરોનો ગામડે ગામડે રાફડો ફાટયો છે એ પણ અલગ ખતરો છે. વારંવાર દવાનાં મનગમતી રીતે ડોઝ લેવાથી શરીરમાં બેક્ટેરિયા રેસીડેન્સી થઈ જાય છે !

આનાથી પેટની સમસ્યાઓ, માનસિક તકલીફ, એલર્જી થવાની ભીતિ, વગેરે અનેક



પ્રકારની ફરિયાદ ઉઠવા લાગે છે. WHO નાં ૨૦૧૭નાં રિપોર્ટ અનુસાર ૧૨ એવા સુપર બેક્ટેરિયા છે, જેના પર ગોળીઓની અસર ક્રમશઃ ઘટી રહી છે. ૧૯૮૦માં સૌથી અંતિમ વખત આવી દવા શોધાઈ હતી. ત્યાર બાદ આવી કોઈ દવા શોધાઈ જ નથી. આજે માર્કેટમાં એનર્જીની દવા, તાકાત વધારવાનાં ટોનિક અને માથાની, ઘુંટણની, એવી અનેક દવાઓની જાહેરાતો ધડાધડ ચાલે છે. એનાથી પ્રેરાઈને મોટાભાગના લોકો આવી ગોળીઓ ખાતા થઇ જાય છે. ઓરીઝનલ એન્ટી બાયોટિક બહુ જૂજ હોય છે. એમાં કઈ ખરી, કઈ ખોટી એ વિશ્વાસુ ડોકટર અને પ્રમાણિત હોસ્પિટલ નક્કી કરીને આપે છે.

એન્ટી બાયોટિક કે જે શરીરની અંદર મૌજુદ બેક્ટેરિયાને અસર કરે છે, તેને બ્રોડ સ્પેક્ટ્રમ એન્ટી બાયોટિક કહેવાય છે. વધતા ચેપને રોકવામાં મદદ ગાર થાય છે. આ ડોઝ શરીરની અંદરનાં જીવાણુંઓને મારી નાખે છે અથવા અવરોધિત કરે છે. કુદરતી રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કરે છે. રોગ ઉત્પન્ન કરનારા અલગ અલગ સુક્ષ્મ જીવોનાં પ્રકાર જેમકે પ્રજીવ, બેક્ટેરિયા, વાયરસ અને ફૂગ. આ તમામનાં પોત પોતાના ગુણ ધર્મ હોય છે. સૌની અસર - આડ અસર હોય છે. ફૂગ જન્ય રોગો માટે એન્ટી ફંગલ, વાયરસ માટે એન્ટી વાયરસ, મેલેરિયા , પ્રજીવ, કોલેરા ઇત્યાદિ માટે એન્ટી બાયોટિક મુખ્યત્વે વપરાય છે.

ભારતમાં નકલી દવાઓનું બહુ મોટું બજાર સજાવવામાં આવી ગયું છે. દરેક ગોળીની ફસ્ટ કોપી, સેકન્ડ કોપી આસાનીથી ઉપલબ્ધ થઇ રહે છે. આરોગ્ય સાથે ચેડાં કરવાનું કંપનીઓ ચુકતી નથી. આવી લેભાગુ કંપનીઓ નકલી માલ બનાવીને, ડોકટરોને મોંઘી ગીફટો આપીને માલ પધરાવે છે. ઘણાં ડોકટરો નવી કંપનીઓને મહત્વ આપીને એમની ગોળીઓ જ લખી આપે છે. અપવાદને બાદ

કરતાં મોટા ભાગના ડોકટરોની ખુદની જ મેડિકલ હોય છે. અથવા તો ભાગીદારીમાં હોય છે. અલબત, એમાં કંઈ ખોટું નથી. પણ જો કંઇક ધાલમેલ હોય તો સદોષ માનવ આરોગ્યનાં ચેડાંની કલમ લગાવીને કડકમાં કડક સજા થવી જોઈએ. આ બાબતનો વિભાગ છે જ, પણ કાર્યવાહી બહુ ઓછી થાય છે. જો ફૂડ વેચતા લોકો પર રેડ પાડીને કાર્યવાહી કરવામાં આવતી હોય તો દવાઓ પર કેમ નહીં? આ બાબતે તંત્ર જાગૃત થાય એ સમયની માંગ છે.

વધુ અથવા નકલી દવા ખાઈ ખાઈને ભારતીય લોકોનાં શરીર અનેક રીતે બરબાદ થઈ ગયાં છે અને સતત થઈ રહ્યાં છે. દવાઓમાં પણ સેલ લાગે છે, ભારે ડિસ્કાઉન્ટ ઓફર આપવામાં આવે છે. જાણે પોપા ભાઈનું રાજ હોય એમ દુનિયાભરની બોગસ કંપનીઓ ભારતમાંથી અધધધ નાણું ખેંચી જાય છે. બદલામાં શું આપે છે? મોતનો ખતરો.

હવે તો ઓન લાઈન દવા મંગાવવાની એપ્સ પણ આવી ગઈ છે. એ સાચી કે ખોટી એ વિષય નથી. વિષય છે દવાની ખરાઈ. એ કોણ કરશે? તંત્ર. મોજુદ હાલત એવી છે કે સાતેય કામ પડતાં મુકીને દવાનાં નામે ઝેર વેચતા માફિયાઓને નાથવા જરૂરી છે. જસ્ટ કલ્પના કરો, તમે ડોકટર પાસેથી શરદી, ખાંસી, કે સામાન્ય ફ્લૂની દવા લઈ આવ્યા. ગોળી પણ અસલી - નકલી હોઈ શકે...? એવી તો આપણે ત્યાં કલ્પના પણ નથી કરાતી. નકલી દવા ખાઈને તમે વધુ બીમાર પડો છો. તો વાંક કોનો? અફકોર્સ, ડોકટરનો. વધુ નફાની લાલચમાં ખોટો માલ પધરાવી દેવામાં આવે છે. એક સમય હતો જ્યારે ડોકટરને ભગવાનનો દરજ્જો આપવામાં આવતો. પણ હવે બધું જ વ્યવસાયિક થઈ ગયું છે. મોટી હોસ્પિટલો જરૂર ન હોવા છતાં ખર્ચાળ ઓપરેશન સજેસ્ટ કરે છે.



ગુજરાતમાં આયુષ્યમાન કાર્ડ અવેલેબલ છે જ. પણ આરોગ્યને સતત કથળતું કરી મુકનારાઓને કેમ બક્ષી દેવા? વિદેશોમાં આ બાબતે કડક કાનુન છે, નિયમો છે, પણ આપણે ત્યાં હજી સુધી કડક જોગવાઈ કરવામાં નથી આવી.

કરિયાણાની દુકાનોમાં અનેક દવાની ગોળીઓ મળે છે. પરવાનગી આપવામાં નથી આવતી છતાં, બધું ચાલે છે. એકસપાયરી ડેટ પણ મોટી સમસ્યા છે.

ખતમ થઈ ગયેલી ગોળી વધુ ઘાતક સાબિત થાય છે. તમે માથાનાં દુખાવાની ગોળી નજીકનાં કરિયાણા વાળા પાસેથી લઇને ગળી ગયા. એક તો એને આવો કોઈ પરવાનો મળ્યો નથી હોતો, ઉપરાંત બહુ સંભવ છે કે છેલ્લી તારીખ પણ વીતી ગઈ હોય. તમે નોંધ્યું હશે કે આવી ગોળીઓ પર એકસપાયરી ડેટ અલગથી છાપવામાં આવે છે. આ પણ એક ભયજનક સ્થિતિ છે. બોગસ તબીબો ગામડે ગામડે ફેલાઈ ગયા છે. કંપાઉન્ડની નોકરી કર્યા બાદ પોતાની હાટડી ખોલીને બેસી જતા આવા ઢોરિયા દાક્તરો પર તવાઈ અત્યંત જરૂરી છે.

ઘણાં સરકારી ડોકટરો ખાનગી હોસ્પિટલો પણ ચલાવે છે. સ્ટાફ દ્વારા દર્દીઓને સાહેબનાં દવાખાને ખસેડવામાં આવે છે. આવા લોકો પર સખ્ત કાનૂની કાર્યવાહી થવી જોઈએ. નકલી દવાની આડઅસર અનેક જાતની બીમારીઓ નોતરે છે. એનાથી અંતે માનવ શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટતી જાય છે. ભારતમાં એવું જ કંઈક બની રહ્યું છે. વૈશ્વિક આરોગ્ય સંસ્થાઓ પણ વારે વારે આ બાબતે તંત્રનું ધ્યાન દોરે છે. વૈશ્વિક આરોગ્યનાં મેગેઝીનો, અખબારોમાં ભારતીયો પર લેખ પ્રકાશિત થતા રહે છે.

જગત આખાને ખબર છે, પણ સ્થાનિક લોકો અને તંત્ર બેખબર છે. યોગ્ય કાર્યવાહી થતી નથી. WHO એ પણ કાન આમળ્યો છે. તંત્ર અને ખાસ તો નેતાઓની જાડી ચામડી પર કોઈ અસર જોવા મળતી નથી. દવાની કિંમત નક્કી કરવા બાબતે પણ કોઈ માપ દંડ નક્કી નથી. દરેક કંપની પોતાની મુનસફી પ્રમાણે ભાવ નક્કી કરે છે. દવાને ફેમસ કરવા કરોડોનાં ખર્ચે માર્કેટિંગ થાય છે. અંતે એ ખર્ચનો બોઝ લોકોનાં ખિસ્સા પર આવે છે. આવી તો અનેક ગોલમાલ ચાલી રહી છે આ ક્ષેત્રમાં. તંત્ર સત્વરે જાગે અને યોગ્ય કાર્યવાહી કરે એ હિતાવહ છે.

ભારતમાં એક જુલાઈનાં રોજ નેશનલ ડોકટર દિવસ ઉજવવામાં આવે છે. આ દિવસ બિહારનાં પટનાનાં ખજાનચી વિસ્તારમાં ૧ જુલાઈ ૧૮૮૨નાં રોજ જન્મેલા બિધાનચંદ્ર રોયને સમર્પિત છે. દેશનાં મહાન ચિકિસ્તક રોયનું જીવન ખૂબ જ આદર્શ રહ્યું છે. પ્રાચીન ભારતમાં ધન્વંતરિ, ચરક, સુશ્રુત, એમ અનેક ચિકિત્સકો થઈ ગયા, જેમને આજે પણ ભગવાનની કક્ષાએ દરજ્જો આપવામાં આવે છે. ડોકટર રોયનો જન્મ દિવસ અને મૃત્યુ દિવસ એક જ તારીખે છે. ઉચ્ચ શિક્ષણ ઇંગ્લેન્ડમાં મેળવ્યું. તેવો ડોકટરની સાથે સાથે આંદોલનકારી અને નેતા પણ હતા. તેવો પશ્ચિમ બંગાળનાં મુખ્ય મંત્રી પણ બન્યા.

ભારતમાં ચિકીત્સા પદ્ધતિ ખુબ પૌરાણિક છે. જમાના પહેલાં પ્લાસ્ટિક સર્જરી, અંગ પ્રત્યારોપણ જેવી અનેક સર્જરી કરવામાં આવતી. આવા ભવ્ય ઇતિહાસ ધરાવતા ભારતમાં હાલનાં ડોકટરોની ફરજ છે કે ડોકટરીને સેવા જ બનાવી રાખે, વ્યવસાય બનાવવા જતાં અનેક વિધ સમસ્યાઓ ખડી થઇ ગઇ છે.

સો, ટેક કેર.



જૂઠાણાં છોડો...

ખાલી એક મિનિટનો સમય કાઢીને તમારા જીવનમાંથી ઓછામાં ઓછી એક એવી વસ્તુ શોધી કાઢો જે જરૂરી નથી અને તેને આજે પતાવી દો. જ્યારે હું કહું કે "પતાવી દો," તો તમારા બોસ, સાસુ કે પાડોશી વિષે ના વિચારો. તમારે તમારા વિષે એવી કોઈક વસ્તુને પતાવી દેવાની છે જે તમારા જીવનમાં બિનજરૂરી છે.

એવું કૈક કે "હું મારો ગુસ્સો પતાવી દઈશ" બહુ વધારે વ્યાપક વાત થશે અને આ એવું કશુંક નથી જે તમે નિશ્ચય કરીને મેળવી શકો – આ માટે જાગરૂકતાની જરૂર પડે છે.

એવું કૈક નક્કી કરો જે તમે કરી શકો અને જે તમે કરશો. આ રીતે જ તો તમે તમારા જીવનનું રૂપાંતરણ કરી શકો – નાના પગલાં લઈને.

કૈક એવું શોધી કાઢો જેના વિના તમારું જીવન વધુ સારું બને, જ્યાં તમે આજે એક ચોક્કસ પગલું ભરી શકો – ભલે તે ગમે તેટલું નાનું પગલું હોય. એક ચોક્કસ નાની એવી વસ્તુ પસંદ કરો જે તમે હવેથી નહિ કરો, ભલે ગમે તે થાય. "હું ગુસ્સે નહિ થાવ" એક જૂઠાણું હશે, કેમ કે તે હજુ તમારા નિયંત્રણમાં નથી પરંતુ તે એવું કશુંક હોય શકે જેમ કે, "હું ગુસ્સા વાળા શબ્દો નહિ બોલું."

એવું કૈક નક્કી કરો જે તમે કરી શકો અને જે તમે કરશો. આ રીતે જ તો તમે તમારા જીવનનું રૂપાંતરણ કરી શકો – નાના પગલાં લઈને. પરંતુ તમારે વાસ્તવમાં તે કરવું જોઈએ – તે ફરીથી ન થવું જોઈએ. જો તમે કોઈ વસ્તુને પતાવી દો તો તે ખતમ થઈ જવી જોઈએ.

જો તમે જીવનના સત્ય તરફ આગળ વધવા માંગતા હોવ, તો તે જે સત્ય નથી તેમાંનું રોકાણ ઘટાડવું જોઈએ. તે બધું જ એકસાથે પૂરું નહિ થઈ જાય, પણ તમારે તેને ક્રમશઃ ઘટાડવું જોઈએ.

જાણવા જેવું

વિવિધ કંપનીઓના સ્થાપકો

માઈક્રોસોફ્ટ કંપનીના સંસ્થાપક : બિલ ગેટ્સ
માઈક્રોસોફ્ટ કંપની ના સહસ્થાપક : પોલ એલન
વિકીપીડિયા ના સ્થાપક : જીમી વેલ્સ, લેરી સેંગર
એપલ ના સ્થાપક : સ્ટીવ જોબ્સ, સ્ટીવ વોઝનિયાક, રોનાલ્ડ વાયને
Google ના સ્થાપક : લેરી પેઝ, સર્ગેઇ બ્રીન
યાહુ ના સ્થાપક : જેરી યાંગ અને ડેવિડ ફિલો
યુ - ટયુબ ના સ્થાપક : ચાડ હર્લી, જાવેદ કરીમ, સ્ટીવ ચેન
Gmail ના સ્થાપક : પૌલ બુશીટ
Hotmail (મફત e-mail સર્વિસ) ના સ્થાપક : સબ્બીર ભાટીયા
Flipkart ના સ્થાપક : સચિન બંસલ, બિન્ની બંસલ
Amazon ના સ્થાપક : જેફ બેઝોસ
Snapdeal ના સ્થાપક : કુનાલ બાહલ્, રોહિત બંસલ
Paytm ના સ્થાપક : વિજય શેખર શર્મા
Alibaba ના સ્થાપક જેક મા
Samsung ના સ્થાપક : લી બાયંગ-ચુલ
Idea ના સ્થાપક : કુમાર મંગલમ્ બિરલા
Vodafone ના સ્થાપક : અર્નેસ્ટ હેરિસન, જેરી વેન્ટ
Airtel ના સ્થાપક : સુનીલ ભારતી મિત્તલ
Jio Netwok ના સ્થાપક : મુકેશ અંબાણી
TATA ના સ્થાપક : જમશેદજી ટાટા
Wipro ના સ્થાપક : અઝીમ હસમ પ્રેમજી

દશનામ
ક્વિઝ-3



દશનામીઓ માટે જરૂરી દશ જાણકારી...

* પુરી - ભારતી - સરસ્વતી ના મઠનું નામ શું છે?
(એ) શારદા મઠ (બી) ગોવર્ધન મઠ
(સી) શૃંગેરી મઠ

* તિર્થ-આશ્રમ ના મઠનું નામ શું છે?
(એ) જયોતિર મઠ (બી) ગોવર્ધન મઠ (સી) શૃંગેરી મઠ

* જયોતિર મઠ ભારતમાં કઈ દિશામાં આવેલ છે?
(એ) દક્ષિણ દિશા (બી) ઉત્તર દિશા
(સી) પૂર્વ દિશા

* જયોતિર મઠ ના આચાર્ય કોણ છે?
(એ) આચાર્ય શ્રી ત્રિકોડાચાર્યજી
(બી) આચાર્ય શ્રી પદમાચાર્યજી (સી) આચાર્ય શ્રી સુરેશ્વરીચાર્યજી

* શૃંગેરી મઠ ભારતમાં કઈ દિશામાં આવેલ છે?
(એ) દક્ષિણ દિશા (બી) ઉત્તર દિશા
(સી) પૂર્વ દિશા

* શૃંગેરી મઠ ના આચાર્ય કોણ છે?
(એ) આચાર્ય શ્રી ત્રિકોડાચાર્યજી
(બી) આચાર્ય શ્રી પદમાચાર્યજી (સી) આચાર્ય શ્રી સુરેશ્વરીચાર્યજી

* વન-અરણ્ય ના મઠનું નામ શું છે?
(એ) જયોતિર મઠ (બી) શૃંગેરી મઠ
(સી) શારદા મઠ

* શૃંગેરી મઠ ભારતમાં કયાં આવેલ છે?
(એ) દક્ષિણ ભારતમાં રામેશ્વર પાસે (બી) પૂર્વ ભારતમાં જગન્નાથ પાસે (સી) પશ્ચિમ ભારતમાં દ્વારકા

* ગોવર્ધન મઠ ભારતમાં કઈ દિશામાં આવેલ છે?
(એ) પશ્ચિમ દિશા (બી) ઉત્તર દિશા
(સી) પૂર્વ દિશા

* ગોવર્ધન મઠના આચાર્ય કોણ છે?
(એ) આચાર્ય શ્રી ત્રિકોડાચાર્યજી
(બી) આચાર્ય શ્રી સુરેશ્વરીચાર્યજી
(સી) આચાર્ય શ્રી પદમાચાર્યજી

સ્વાસ્થ્ય
જાળવણી

પૂરતી ઊંઘ ન લેવાથી શારીરિક કાર્યો પર ગંભીર અસર થઈ શકે છે.



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

શું તમને પણ અનિદ્રાની સમસ્યા છે? શું તમને પણ રાત્રે મોડેથી ખાવાની આદત છે? જો તમારી સાથે પણ આવું કંઈક થતું હોય તો ચેતી જજો. એટલું જ નહીં પૂરતી ઊંઘ લેવા શું કરવું એ પણ જાણી લેજો. જો તમે પણ રાત્રે ઊંઘ ન આવવાની સમસ્યાથી પરેશાન છો? તો આ તમારા માટે ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે છે. આરોગ્ય નિષ્ણાતો માને છે કે દિવસમાં ૮ કલાકથી ઓછી ઊંઘ તમારા શારીરિક કાર્યો પર ગંભીર અસર કરી શકે છે.

સારી ઊંઘ માટે આ વસ્તુનું સેવન કરવાથી ફાયદો થાય છે.

* **ડાર્ક ચોકલેટ:** બદામ સિવાય, ડાર્ક ચોકલેટ એ શ્રેષ્ઠ ઊંઘના ખોરાકમાંનું એક છે. તેમાં સેરોટેનિન પણ હોય છે, જે તમારા મન અને ચેતા પર શાંત અસર કરે છે અને તમને ઊંઘમાં મદદ કરે છે.

* **ગરમ દૂધનું સેવન:** સારી ઊંઘ માટે એક ગ્લાસ ગરમ દૂધ એક ઊત્તમ પીણું છે. દૂધમાં ટ્રિપ્ટોફન નામને એમિનો એસિડ હોય છે જે સેરોટોનિનમાં રૂપાંતરિત થાય છે. સેરોટેનિન મગજમાં સુખદાયક અસરો ધરાવે છે, જે તમને ઊંઘમાં મદદ કરે છે. એક ચપટી જાયફળ, એક ચપટી ઈલાયચી અને થોડી બદામ ખાવાથી માત્ર દૂધનો સ્વાદ જ સુધરશે નહીં, પણ સારી ઊંઘમાં પણ મદદ મળશે.

* **કેળા:** કેળું આરામદાયક ઊંઘ માટે પણ ઘણી મદદ કરે છે. કેળામાં સ્નાયુઓને આરામ આપનાર, મેગ્નેશિયમ અને પોટેશિયમ હોય છે. જે કુદરતી રીતે તમને ઊંઘની અનુભૂતિ કરાવી શકે છે.

* **બદામનું સેવન:** દૂધની જેમ, બદામમાં પણ ટ્રિપ્ટોફન હોય છે, જે મગજ અને ચેતા પર હળવી અસર કરે છે. આ જ કારણ છે કે મગજની શકિત વધારવા ઉપરાંત, બદામ તમને સારી ઊંઘમાં પણ મદદ કરી શકે છે. તેમાં હાજર મેગ્નેશિયમ તમારા હૃદયની લયને સ્થિર રાખવામાં મદદરૂપ છે. દરરોજ એક મુઠ્ઠી બદામ ખાઓ અને સારી રીતે સૂઈ જાઓ.

બોધ
કથા



ચકલી અને મધમાખી...



મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત

એક વિશાળ ઝાડ હતું. આ ઝાડ પર એકે મોટો મધપૂડો હતો. બાજુમાં જ ચકલીનો માળો પણ હતો. એકવાર આ ઝાડ નીચે કેટલાંક માનવીઓ આવ્યા અને તેમણે આ વિશાળ ઝાડ પર મોટો મધપૂડો જોયો.

માનવીઓને આ મધપૂડો જોઇ લાલચ જાગી એટલે મધમાખીઓને ઉડાવી બધુ મધ ચોરી કરી દીધું અને ત્યાંથી જતા રહ્યાં. આ જોઇ ચકલીને ખૂબ દૂઃખ થયું. પણ તેને નવાઈ એ લાગી કે મધપૂડો તોડ્યાની બીજી જ સેકન્ડે મધમાખીઓ પાછી તેમના કામમાં લાગી ગઈ અને મધ ભેગુ કરવા લાગી...

આ જોઇ ચકલીએ એક મધમાખીને પૂછ્યું કે તમે ખૂબ મહેનત કરીને મધ બનાવો છો અને આ માનવીઓ તમને મારીને તમારું મધ ચોરી કરી જાય છે! તમને દુઃખ નથી થતું?

ચકલીની આ વાત સાંભળી મધમાખીએ સુંદર જવાબ આપ્યો...

મધમાખીએ કહ્યું કે માનવી મારું મધ ચોરી કરી શકે છે પણ મધ બનાવવાની મારી કલા ચોરી કરી શકતો નથી. બોધ એ છે કે, આ દુનિયામાં કોઇ પણ તમારો સામન, મિલકત, વસ્તું ચોરી કરી શકે છે, તમારાથી તે છીનવી શકે છે પણ તમારું હુન્નર કોઇ ચોરી કરી શકતું નથી. માટે હુન્નર પર ધ્યાન આપો, બાકી બધું ગૌણ છે...!!

દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત



- એકવાર શિક્ષકે પપ્પુને વર્ગમાં એક પ્રશ્ન પૂછ્યો;

  શિક્ષક: જો તમારા પિતા મારી પાસેથી 10%ના દરે 50,000 રૂપિયાની લોન લે છે, તો તે એક વર્ષ પછી કેટલા પૈસા પરત કરશે?

  પપ્પુ: એક પણ નહીં!

  શિક્ષક: શું તમે ગણિત નથી જાણતા?

  પપ્પુઃ માસ્ટરજી, હું ગણિત જાણું છું પણ તમે મારા પપ્પાને નથી જાણતા!

• • •

- બાળકોને મેડમ: જે બાળક મારા પ્રશ્નનો જવાબ આપશે

  હું તેને ઘરે જવા દઈશ

  પપ્પુએ તરત જ તેની બેગ બારી બહાર ફેંકી દીધી

  મેડમ: આ બેગ કોણે ફેંકી?

  પપ્પુ: મે ફેંકી

  અને હવે હું ઘરે જાઉં છું

• • •

- દર્દી: "ડોક્ટર સાહેબ, આ પ્રિસ્ક્રિપ્શનમાં તમે જે દવાઓ સૂચવવામાં આવી છે તેમાંથી, સૌથી ઉપરની દવા નથી મળી.

  ડૉક્ટર: "તે દવા નથી, હું ફક્ત પેનનો ચલાવીને ચેક કરતો હતો."

  કામ કરે છે કે નહી ..!!

  પેશન્ટ: અરે મૂર્ખ... તમારા હસ્તાક્ષરની ચક્કરમાં મેં 52 મેડિકલ ભટકીને આવ્યો.

- જજ: પકડાયેલા ચોરની પૂછપરછ:

  બસ, તમે એક જ દુકાનના તાળા તોડતા ચાર વખત પકડાયા!

  ચોર: હા સાહેબ!

  ન્યાયાધીશ: તમે શું ચોરી કર્યું?

  ચોર: સાહેબ, મેં ડ્રેસ ચોર્યો છે!

  ન્યાયાધીશઃ તમે એક વાર ડ્રેસ ચોર્યા હતા, તો ત્યાં ચાર વાર આવવાની શું જરૂર હતી?

  ચોર: સાહેબ, મેં ચોરી કરેલા પહેલા ત્રણ ડ્રેસનો રંગ મારી પત્નીને ગમ્યો નહિ!

• • •

- પપ્પુ (વચ્ચે હાથ મૂકીને): સર, મારે એક વાત પૂછવી છે.

  શિક્ષકઃ પપ્પુને પૂછ.

  પપ્પુઃ સાહેબ, ગાંધીજીના માથા પર વાળ કેમ ન હતા?

  શિક્ષકઃ દીકરા, એટલા માટે કે ગાંધીજી માત્ર સત્ય બોલતા હતા.

  પપ્પુ: ઓહ! સાહેબ, હવે મને ખબર પડી કે છોકરીઓના વાળ આટલા લાંબા કેમ હોય છે.

• • •

હેલ્થ
ટીપ્સ





ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઇ
જામનગર

હાર્ટ એટેક
હમણાં ટોક ઓફ ટાઉન છે....

માન્યતા ૧ : તે અમુક વય પછી આવે છે.
વાસ્તવિકતા ૧ : તેનો થ્રેશોલ્ડ હવે નીચે આવી ગયો છે. બાળકોને પણ હવે તે આવે છે..

માન્યતા ૨ : તે મેદસ્વી લોકોને આવે છે
વાસ્તવિકતા ૨ : તે પાતળા લોકોને પણ આવે છે.

માન્યતા ૩ : બેઠાડુ જીવન જીવતા લોકોને આવે છે.
વાસ્તવિકતા ૩: કસરતી જીવન જીવતા લોકોને પણ આવે છે.

માન્યતા ૪ : રસી લીધી હોય એવા લોકોને આવે છે
વાસ્તવિકતા ૪ : રસી ના લીધી હોય એમને પણ આવે છે.

માન્યતા ૫ : માંસ, મટન ખાવા વાળાને થાય છે
વાસ્તવિકતા ૫ : સાવ શાકાહારી ફળાહારી ને પણ થાય છે. (એની શક્યતા માંસાહારી કરતા ઓછી હોઈ શકે)

માન્યતા ૬ : સ્ટ્રેસ ને કારણે આવે છે.
વાસ્તવિકતા ૬ : સાવ સ્ટ્રેસ રહિત જીવન કાઢતા લોકોને પણ એટેક આવે છે..

માન્યતા ૭ : કોલેસ્ટેરોલ વાળાને આવે છે .
વાસ્તવિકતા ૭: કોલેસ્ટેરોલ અત્યંત ઉપયોગી સંયોજન છે. તે શરીરના બંધારણ માટે આવશ્યક છે.

તો એટેક આવવાનું સાચું કારણ શું?

એ છે કોલેસ્ટેરોલનું નળીઓમાં ભરાઈ જવું.

ચૌદ વર્ષના બાળકોમાં પણ નળીઓ બ્લોક જોવા મળે છે

તે નળીઓ માં ભરાઈ કેમ જાય?

પહેલાં કેમ નહોતી ભરાતી.?

કોલેસ્ટેરોલમાંથી એક હોર્મોન બને છે જેનું જાણીતું નામ વિટામિન ડી ૨ અને ડી ૩ છે.

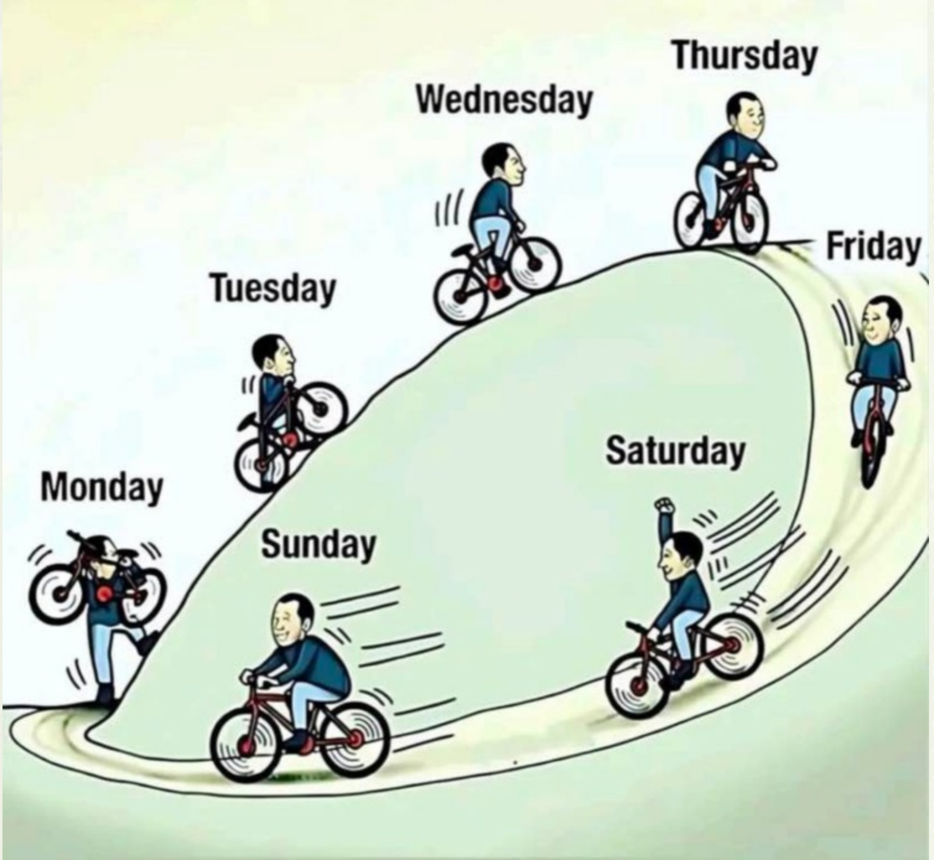
આ હોર્મોન બનવાની પ્રોસેસ અત્યંત જટિલ છે. (એના આર્ટિકલ ગૂગલ પર ઉપલબ્ધ છે વાંચી શકો તો વાંચજો)

પણ આ જટિલ પ્રોસેસ ના ચાવીરૂપ તત્વો **સૂર્યપ્રકાશ+ કેલ્શિયમ+ વિટામિન સી+ કોલેસ્ટેરોલ+ આંતરડાના સુક્ષ્મ જીવો+ શરીરનું તાપમાન+ વ્યાયામ+ શરીરનો રંગ છે..**

આ આઠ ચાવીરૂપ પરિબળો માંથી એકનું બેલેન્સ ગયું એટલે કોલેસ્ટેરોલ હીરોમાંથી વિલન બની જાય છે.

ચિત્ર
સંદેશ

આવી જીવનશૈલી બંધ કરો!



STOP LIVING LIKE THIS!

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **ડીસેમ્બર–૨૦૨૪**નો **૨૯મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ. આપના સહકાર બદલ આપ સર્વે જ્ઞાતિબંધુઓ, વાચક મિત્રો, લેખક બંધુઓ સર્વેનો દિલથી આભાર વ્યકત કરૂં છું...

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ–મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી **ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ, ગુગલ ડ્રાઈવ** તેમજ **ઈન્ટરનેટ આરકાઈવ** પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ–મેગેઝીના અંકો સમાજના લાખો લોકો સુધી પહોંચે છે. દરેકના અભિપ્રાય, સૂચનો પણ મળે છે. આપનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...
ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી



દશનામ
સરક્યુલર

માસિક ગુજરાતી ઈ-મેગેઝિન

દર મહિને અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે



 **વોટ્સએપ ગ્રુપ** **JOIN** 

 **ટેલિગ્રામ ચેનલ** **JOIN** 

 **ગુગલ ડ્રાઈવ** **CLICK** 

 **INTERNET** Archive
ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. **CLICK** 

શત્ શત્ નમન

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી



રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત.